

Maryland WIC

ayúdame ser Saludable

Tengo
2½
Años



Quiero ser como tú.

Ayúdame a
aprender palabras nuevas.

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras y _____ onzas.

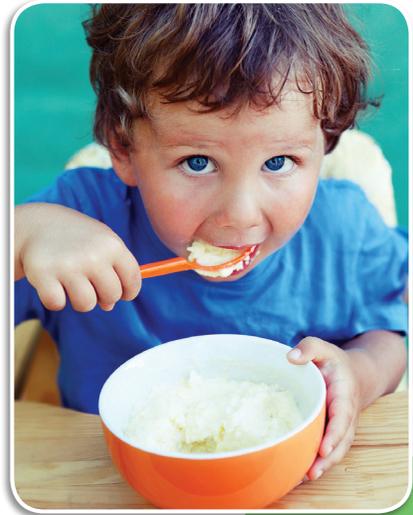
Mido _____ pulgadas de estatura.

Mi nivel de hemoglobina es _____.

Una nota especial para mí _____

Déjame decidir **cuanta comida es suficiente para mí**

- Me alimento solo y uso una cuchara. Sostengo mi vasito con una mano. Me siento orgulloso.
- Quiero aprender sobre los alimentos. Sírvenme alimentos que me gustan pero también alimentos nuevos. Puede que tengas que ofrecerme los alimentos nuevos unas 10 veces hasta que los pruebe. Es normal.
- No te preocupes si no como una comida o un bocadillo. Algunos días voy a comer más que otros. No me insistas para que coma ni me prepares otros alimentos cuando no quiera comer.
- No me obligues a dejar el “plato limpio”.
- Necesito algo de grasas. Le puedes poner margarina, queso o un poco de mantequilla de maní a mis alimentos. O déjame colocarle aderezo de ensalada a mis verduras. Un poco de azúcar está bien, pero no mucho.



Mantengamos el horario previsto

Si una comida o una siesta se retrasan, sentiré demasiada hambre o cansancio. Puede que haga un berrinche. No sé cómo esperar.

- Ofréceme 3 comidas y 2 o 3 bocadillos saludables todos los días. Trata de servirlos a la misma hora.
- Cuando salgamos de casa, lleva un bocadillo para mí. Nos podemos sentar y comer algunas galletas o cereales aprobados por el programa WIC.
- Búscame un lugar silencioso para mi siesta. Léeme mi libro favorito hasta que me duerma.

Dame agua
cuando pida
algo para
beber.



Haz que las comidas en familia sean relajadas

- Quiero imitar lo que haces y ser como tú. Si tomas decisiones saludables y pruebas nuevos alimentos, yo haré lo mismo.



- Me gusta estar contigo. Haz tiempo para comer conmigo. ¿Podemos apagar todos los televisores y teléfonos móviles? Me gusta cuando conversamos durante las comidas.
- Necesito estar sentado mientras como y bebo, así no me ahogo. Colócame en mi silla alta o en un asiento elevado en la mesa junto a nuestra familia. Dame los mismos alimentos que comes tú, ¡quiero ser exactamente como tú!
- A veces me gusta comer con las manos. También me gusta usar mi cuchara y mi tenedor. A veces hago lío cuando como. Así es como aprendo a comer solo.
- Lavémonos las manos juntos, antes y después de comer.

Ofréceme todos los días:



Granos

- 1/2 rebanada de pan o 1/2 tortilla
- 1/4 taza de cereal cocido, arroz o fideos
- 1/2 taza de cereal frío
- 2 o 3 galletas pequeñas

La mitad de los granos que coma deben ser integrales.

Vegetales

- 1/4 taza de vegetales picadas o cocidas
- 2 onzas de jugo de vegetales o de tomate

Ofréceme un vegetales verde oscuro o anaranjado todos los días.



Frutas

- 1/4 taza de fruta picada o preparada en puré
- 2 onzas de jugo 100% de frutas

Ofréceme una fruta que contenga vitamina C todos los días (naranjas, fresas o jugo del programa WIC).

No más de 4 onzas de jugo al día.



Proteína

- 2 cucharadas de carne, pollo, pavo o pescado
- 1/2 huevo
- 2 cucharadas de frijoles o tofu
- 1/2 cucharada de mantequilla de maní

La carne, el pollo, el pavo, el pescado, y los frijoles me aportan gran cantidad de hierro para mantener fuerte la sangre.

Lácteos

- 4 onzas de leche descremada o de 1% de grasa
- 1/2 taza de yogur con bajo contenido de grasa
- 1 lonja de queso baja en grasa

No más de 16 onzas de leche al día.

WIC me da leche con bajo contenido de grasa.

Eso es lo que necesito.



Grasas, aceites
y dulces

Solo un poquito.



Cocinemos

Avena con azúcar morena

1/2 taza de leche descremada o baja en grasa

1 paquete de avena instantánea Quaker®

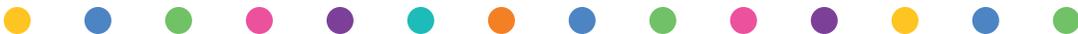
1 cucharadita de azúcar morena

Mezcla la leche con la avena en un tazón grande para horno de microondas. Cocina en el microondas con alta temperatura por 1 o 2 minutos. Retira el tazón caliente del microondas con cuidado. Agrega azúcar y revuelve. Deja enfriar por varios minutos antes de servir.

Rinde 1/2 taza

o 2 porciones.

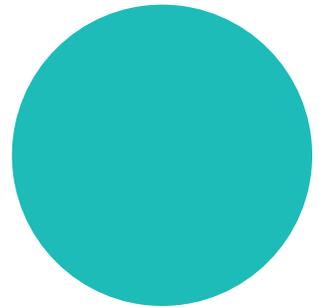
Agrega
pasas o
banana picada.
¡Delicioso!



Quiero ayudar

Quiero complacerte.
Estas son formas en las
que puedo ayudar. Dime
que estás orgulloso/a
de mí.

- Puedo poner alimentos en la canasta cuando vamos de compras. Hablemos de por qué son alimentos buenos para mí y cómo me ayudan a estar saludable.
- ¿Puedo elegir qué verdura comeremos en la cena? Muéstrame dos verduras. Pregúntame qué verdura deberíamos elegir.
- Quizás no haga las cosas con precisión, pero hago mi mejor esfuerzo. A veces se me caen las cosas porque mis dedos todavía son pequeños.
- Me siento bien cada vez que te ayudo. ¡Probablemente comeré mejor también!

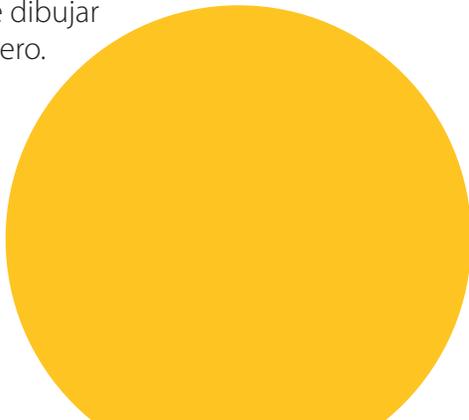


Mira lo que puedo hacer

- Me gusta cantar! Enséñame una canción para que cantemos juntos. También podemos crear una canción.
- Abro los armarios, giro las perillas. Quiero saber cómo funcionan las cosas.
- ¡Ten cuidado! Puedo alcanzar la estufa. Gira las manijas de las ollas hacia la parte posterior.

Juguemos

- Yo corro, salto, y trepo. Juega en el parque conmigo. Caminemos a la biblioteca para leer un libro.
- Jugar me hace olvidar que tengo hambre. Quizás no quiera dejar de jugar para comer.
- Dime que comeremos pronto. Déjame dibujar o hacer un rompecabeza mientras espero.
- 20 minutos es suficiente tiempo para que este en la mesa. Cuando estoy lleno, déjame regresar a jugar.



Mantenerme seguro y sano

- Verifica si necesito ir al médico para un chequeo, y si necesito un análisis de plomo.
- Quédate conmigo mientras estoy en la bañera o cerca de agua.
- Mantén los cables a una altura donde no pueda alcanzarlos.
- Encierra los limpiadores, aerosoles, y medicamentos.
- Siéntame en un asiento de seguridad para niños antes de que me lleves en un carro.
- Mantenme alejado del humo, cerillos, encendedores y herramientas de vapeo. Puedo envenenarme tragando, respirando o absorbiendo el líquido del cigarrillo electrónico a través de mi piel o de los ojos.
- Si tienes un arma de fuego, por favor guárdala bajo llave en un lugar seguro.
- Limita mi tiempo enfrente de alguna pantalla a una hora al día.

Ayúdame a cuidar mis dientes

- Por favor, llévame al dentista para asegurarnos que mis dientes estén saludables.
- Cepilla mis dientes delante y detrás dos veces al día.
- Utiliza un cepillo pequeño y suave y una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro.
- Comienza a limpiarme los dientes con hilo dental.
- Si te llevas alimentos, tenedores, o cucharas a la boca, no los lleves a la mía. Eso hace que los gérmenes que causan las caries se propaguen.
- Por favor, ayúdame a usar un vaso como el tuyo.



Maryland WIC

Mejor Nutrición Mejor Futuro

1-800-242-4942 | www.mdwic.org



De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) fax: (202) 690-7442; o
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.